



Reise

Energibesparende råd og tips i hverdagen

Det å reise er for mange viktig, men det kan av og til oppleves som utrygt og slitsomt. Både omgivelser og vaner endres når man er ute og reiser.

Det kan være hensiktsmessig å tenke over følgende:

Planlegg aktiviteten:

- Reis når du har mest overskudd. Ta hensyn til årstid, egen helsetilstand, tidspunkt på dagen osv.
- Vurder hvilken reisemåte som er best for deg.
- Valg av reisemål: undersøk luftkvalitet, klimaforhold og infeksjonsfare i området. Det kan være lurt å lokalisere nærmeste sykehus og åpningstider for apotek.
- Valg av hotell: undersøk heistilgang, mulighet for bagasjebæring, allergivennlighet, klimaanlegg / aircondition og avstander.
- Ha med et sykdomsdokument fra fastlegen. Det må være på engelsk med beskrivelse av medisiner. Beskrivelse av sykdom og hvilken behandling du trenger hvis du blir syk kan også være viktig å få med. Bekreftelse på medisiner fås også på apotek. Husk å ta med dine faste medisiner i originalemballasje. Ha medisinerne i håndbagasjen.
- Kontakt forsikringsselskapet før du reiser, da mange reiseforsikringer krever tilleggforsikring for eksisterende sykdom/kronisk lidelse.
- Hvis du reagerer på kulde og bruker kuldebeskyttelse (eks. Jonasmaske): Husk at bruk av kollektivtransport (fly, buss, tog o.l.) også kan føre til noe venting utendørs og husk da å ta med dette i håndbagasjen.

Tempo:

- Ved å ha god tid under reise unngår du unødig stress. Ankom i god tid.
- Ta pauser underveis, for eksempel mellom overganger fra et transportmiddel til et annet.
- Ved pauser – finn en god hvilestilling sittende eller stående.
- Fordel energien underveis slik at du har litt igjen når du kommer fram og til resten av oppholdet.

Pusteteknikk:

- Husk å puste og bruk leppepust selv om du blir stresset. Evt. bruk andre hjelpemidler i forhold til pust dersom du har behov og effekt av dette.
- Koordiner pusten med bevegelsen, på den måten har du større kontroll over pusten og tempoet blir roligere.

Arbeidsstillinger og tilrettelegging av fysiske omgivelser:

- Bestill plass der det vil være best for deg å sitte for eksempel ved utgang, toalett, vindu, gang eller dersom du har behov for ekstra plass til beina.
- Bruk justeringsmuligheter av setet for å variere sittestilling.

Varier mellom å sitte og å stå.

- Plasser håndbagasje med medisiner lett tilgjengelig. Har du tung håndbagasje, plasser den slik at du unngår for anstrengende løft.
- Benytt deg av assistanse. Ved flyreise: Bestill kjøring til utgang dersom det er langt å gå.

Dersom du er **oksygenbruker** er det viktig å ha en dialog med behandlingshjelpemiddelsentralen og reiseselskap i god tid før reisen.

